

SĂ NU RISIPIM ACUMULĂRILE PERIOADEI PREGĂTITOARE!

Din capul locului pornim de la afirmația că munca din perioada de iarnă — extrem de dificilă prin volum, intensitate, densitate și condiții naturale — poate fi mai ușor suportată și cu atât mai eficientă, dacă convingerea asupra necesității eforturilor suplimentare, a menținerii și valorificării acumulărilor, a ulterioarelor efecte pozitive în competiții și-a dezvoltarea altor calități, este formată, susținută și înțărâtă pe parcurs, prin argumente veridice, de necontestat.

Cunoscându-se sarcinile și condițiile în care se desfășoară în general activitatea în această perioadă — ger, ninsoare, lapoviță, ploaie, lipsa satisfacțiilor imediate ș. a. — înclinăm a crede că, în aceste luni de călire se formează, se întărește sau se reconstituie, de fapt, fondul moral, atât de necesar depășirii tuturor greutăților din pregătirea și jocurile viitoare (capitol la care o parte dintre jucătorii noștri sînt încă deficitar).

Privind pregătirea de iarnă prin această prismă, opinia noastră este că procentajul de eficiență cu care se încheie actuala perioadă constituie certificatul de maturitate a întregului colectiv.

În această idee interpretăm și evoluțiile și succesele din ultima vreme ale echipelor românești în confruntările internaționale, ca o consecință firească a procesului de maturizare în care fotbalul nostru s-a angajat cu ani în urmă. Timp în care F. R. Fotbal și organele sale în subordine, au reușit să convingă în mare măsură cluburile, secțiile și masa de tehnicieni că saltul valoric se poate realiza numai prin noi acumulări și că acestea se pot obține numai printr-o substanțială îmbunătățire a metodelor de muncă, în condiții de mediu și tehnico-materiale corespunzătoare.

Plecind de la premisa că în stadiul actual majoritatea colectivelor de conducere tehnică au avut suficiente resurse pentru a rezolva la nivelul cerințelor latura metodică a pregătirii de iarnă, dorim doar a reaminti că starea fizică, determinând în măsură hotărâtoare starea psihică și acțiunile motrice — deci și precizia execuțiilor tehnico-tactice — mărește considerabil și capacitatea de percepere, asimilare și exprimare a sarcinilor cuprinse în planul de joc. Ca urmare, cunoașterea de către antrenor, medic și chiar jucători, a gradului de pregătire și dezvoltare a calităților fizice — în orice moment, nu numai al perioadei pregătitoare, ci și al activității ulterioare — se impune ca o

TEME DE INSTRUIRE • PE TEME DE INSTRUIRE tehnică • tactică TEME DE INSTRUIRE • PE TEME DE INSTRUIRE

ION BĂLĂNESCU
antrenor

cerință de prim ordin, pentru urmărirea eficienței procesului instructiv, educativ și reglarea acestuia pe direcțiile principale, în scopul realizării acumulărilor și saltului valoric propus.

Intrucât modalitățile de rezolvare a acestei probleme sînt destul de cunoscute — ele constind din compararea indicilor anteriori cu cei actuali, raportati la coeficientul de creștere planificat — considerăm ca singure „dificultăți”: perseverența în efectuarea periodică a probelor de control și stricta obiectivitate la înregistrarea și interpretarea datelor obținute. În condițiile arătate mai sus, în care activitatea se desfășoară într-o deplină unitate de vederi — fără sustrageri sau abateri — cu volum și intensități variate și progresive, atingînd și depășind spre final valorile și efortul global preconizat a fi realizat în jocuri și cu permanenta cunoaștere a stadiului de pregătire, putem fi siguri de eficiența muncii din perioada pregătirii de iarnă și de obținerea acumulărilor scontate.

Credem însă că, pentru consolidarea realizărilor și mai ales pentru creșterea și valorificarea acumulărilor, în etapele următoare — prin obținerea unor indici superiori la calitățile specifice, evoluții și rezultate corespunzătoare în competiții — o atenție deosebită trebuie acordată recuperării.

Cunoscînd că în actuala perioadă „unitatea” colectivului este mai strînsă, prin înseși forma și densitatea activității desfășurate (contact zilnic la două sau trei lecții practice sau teoretice), această componentă principală a procesului instructiv-educativ poate fi și ea mai eficient dirijată de antrenor și medic.

Acordînd recuperării o importanță egală cu a celorlalți factori — prin ea asigurîndu-se permanența capacității optime de lucru — dorim să fixăm atenția conducătorilor, antrenorilor, medicilor și indeosebi a jucătorilor asupra acestei spinoase probleme a fotbalului nostru, care nerezolvată integral — în special după consumarea perioadei pregătitoare — facilitează risipirea certelor acumulări obținute cu multă cheltuială, trudă și sudoare pe parcursul pregătirii de iarnă.

În încheierea succintei noastre expuneri ținem să subliniem că, prin participarea responsabilă a tuturor factorilor la eforturile ce s-au depus și se depun în prezent — la toate nivelele — pentru asigurarea pregătirii de bază, se realizează acumulările necesare saltului valoric, la o treaptă superioară anului expirat. Consolidarea și valorificarea acestui salt sînt însă condiționate de modul cum acumulările realizate sînt menținute — și chiar amplificate — de jucătorii în scop strict competițional.

Fotbalul, această disciplină sportivă atât de larg răspîndită, practică în prezent de milioane de jucători și îndrăgita de alte sute de milioane de spectatori, nu se poate rupe de ritmul vieții moderne care devine din zi în zi mai trepidant, mai impetuos. De aceea este și firesc ca astăzi spectatorul din tribună să nu se mai mulțumească cu ritmul de vals lent al jocului practicat odinioară, ci să pretindă echipelor o comportare într-o cadentă amețitoare de carusel, determinată de efortul colectiv al celor 11 jucători, printr-o circulație derutantă a mingii, cu schimburi de jocuri și demarșuri uluitoare, prin accelerarea permanentă a mișcărilor în teren. Într-un cuvînt, se cere redimensionarea spectacolului fotbalistic pe seama a ceea ce numim viteză de joc, capitol în mod evident deficitar încă în evoluția de ansamblu a formațiilor noastre. Asupra acestui capitol ne propunem a prezenta câteva considerații.

VITEZA DE JOC — DE LA DEFINIȚIE LA METODE DE ACȚIUNE...

Viteza de joc sau viteza utilizată nu este o simplă noțiune abstractă. Încercînd a o defini vom spune că ea reprezintă de fapt o sumă care reiese din următoarele componente: viteza propriu-zisă de alergare a jucătorului fără minge, viteza de reacție (de start), viteza de deplasare a jucătorului cu minge, viteza de execuție, forța de transmitere și de șut și viteza de gin-dire.

Toate aceste componente, departe de a fi fragmentale, trebuie să devină complementare printr-o fericită îmbinare a lor pe fondul unui mare potențial de rezistență în regim de viteză. Astfel, dacă viteza de alergare a jucătorului fără minge trebuie să atingă cel puțin 12-13 secunde pe 100 de metri, viteza de reacție impune ca startul pentru preluarea mingii și execuția unei pase să fie făcute instantaneu, fără întârziere și fără acea mișcare în plus care frează acțiunea. Deci viteza de execuție este tot altă de determinată ca și cea de start, impusă de mișcările pentru demarșare ca și viteza ce se cere pentru a ține în întinpinarea mingii. Or, una din rădăcinile care grevează asupra jocului prestat de fotbalistii noștri se referă, de regulă, la aceea stare de inactivitate a unor echipe care, în loc să se demarșeze cu promptitudine și să alace minge, preferă să se transforme în simpli spectatori al unei faze fapte care duc la un joc static și contravine celor mai elementare condiții de desfășurare a fotbalului modern, reducînd adeseori în mod practic, valoarea spectacolului sportiv.

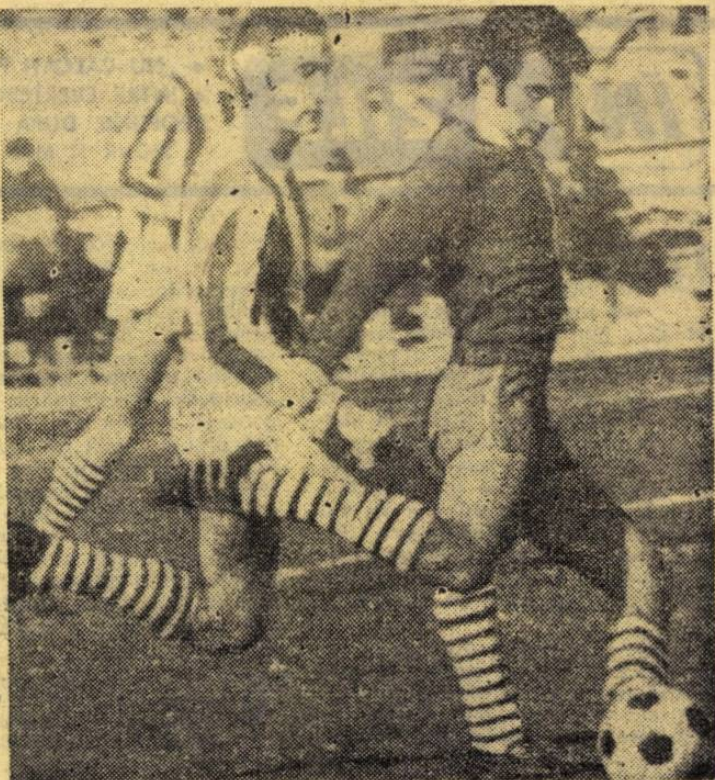
O asemenea carență se datorește, după părerea noastră, unui complex de cauze din rîndul cărora menționăm pe cele mai importante și anume: limitarea procesului de pregătire la anumite mijloace și metode învechite, rupte complet de cerințele jocului actual; concepția, azi depășită, care mai domină totuși în rîndul jucătorilor și potrivit căreia fotbalul poate fi axat pe un anumit grad de virtuozitate personală fără angrenarea tuturor echipierilor în efortul general; insuficiența aprecierii a importanței volumului solicitărilor în antrenamente și joc, prin desconsiderarea raportului ce trebuie stabilit obligatoriu între cei trei factori ai vieții sportive: efort — odihnă — alimentație.

Plecînd de la aceste cauze și în scopul asigurării unor condiții corespunzătoare adaptării vitezei de joc la cerințele fotbalului modern, atenția noastră trebuie îndreptată — în cadrul procesului de instruire — atît în direcția îmbunătățirii indicilor pregătirii fizice generale, cît și asupra acestora pentru obținerea condițiilor specifice jocului și postului definit de fiecare componentă al echipei. Cum realizăm acest lucru?

Ca metodă de acțiune asupra pregătirii fizice generale se recomandă încadrarea în ciclul săptămînal a unui antrenament de forță, în circuit, pentru mărirea rezistenței organismului, precum și prelucrarea — pregătirea — pentru obținerea indicilor fizici specifici.

În ceea ce privește pregătirea fizică specifică jocului, aici trebuie acționat prin exerciții de viteză, de reacție și deplasare, exerciții esalonate în cadrul ciclului săptămînal, pe zile de antrenament, progresiv ca număr de sprinturi și din poziții cît mai diferite, specifice jocului. Aceasta se realizează pornind de la un barem săptămînal de X sprinturi, să spunem, pe distanțe de 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 și 60 m, programate în principiu după următoarea formulă procentuală: marți 50 la sută, miercuri 75 la sută, Joi 100 la sută, vineri 50 la sută și sîmbătă 25 la sută. Fixarea numărului de repetări urmează a fi stabilită de fiecare antrenor, în funcție de funcția de joc, de cerințe și posibilități. Concomitent se va rezolva și rezistența în regim de viteză.

În planificarea unui asemenea tip de antrenament, în care ne propunem a mări viteza, trebuie să ținem seama și de faptul că aceasta se câștigă foarte greu dar



Rapidistul Neagu și-a depășit — în viteză — adversarii și va înscrie spectaculos
Foto: V. ONESA

se pierde foarte ușor. Din acest punct de vedere se recomandă să lucrăm cu mare atenție, ținînd toate măsurile necesare pentru a nu omite vreuna din laturile care ne poate asigura o creștere a acestei calități motrice de bază.

...ȘI MIJLOACE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA EI

În continuare ne propunem să prezentăm câteva exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de joc.

1. Jucătorii, amplasați fiecare

apoi cu adversar pasiv și activ. 3. Un alt exercițiu extrem de utilizat în pregătirea marilor echipe de peste hotare este „jocul cu umbra”. Echipa amplasată în teren desfășoară o acțiune de abac, inițiată de portar pe anumite trasee indicate de antrenor, acțiune care trebuie imediat finalizată în anumite condiții (număr de pase, timp în secunde, stabilirea celui care trebuie să finalizeze etc.). După finalizare, rolurile se inversează, înaintașii devin constructori iar finalizații devin fundași laterali sau mijlocași. Aceste exer-

METODE ȘI MIJLOACE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA JOCULUI ÎN VITEZĂ

CORNEL DRĂGUȘIN
antrenor federal

pe postul respectiv, fac alergări de demi-fond și sprinturi cu pauză de un minut între ele, numărul de repetări urmind să fie fixat și rezolvat în cadrul ciclului săptămînal, după cerințele echipei respective. Astfel se efectuează 35 de secunde de alergări de demi-fond în diferite feluri și direcții, urmate de 60 secunde pauză. Apoi, alte 12 secunde sprinturi scurte, cu aceleași indicații și din nou pauză. Recomandarea este ca sprinturile sau alergările să se desfășoare conform acțiunilor din timpul jocului. Aceste exerciții se fac la început fără minge apoi cu minge. Atunci cînd se fac fără minge pașele trebuie folosite pentru mișcări cu balonul, acordînd o mare atenție faptului că exercițiul următor să găsească organismul capabil de efort. Treptat, se trece după aceea și la mișcări cu adversar, mai întîi pasiv și apoi activ.

2. Un alt exercițiu pentru mărirea vitezei sub toate aspectele, inclusiv viteza specifică postului, atît în atac cît și în apărare, este acela al „perechilor antagoniste”: fundas lateral cu extremă, înaintaș central cu fundas central, mijlocași cu mijlocași, trîsîndu-se acestora sarcina ca pe direcția de atac de la mijlocul terenului să ajungă la poartă. După aceea înaintașul respectiv să aplice presingul, adică să devină apărător și să nu lase pe apărătorul advers să lase din propria jumătate de teren. Se poate executa atît fără minge, cît și cu mingea. Acest exercițiu, capătă treptat și un caracter colectiv atunci cînd punem linia de atac să rezolve același lucru contra întregii apărări, după următoarea schemă: din echipa în ofensivă numim un jucător care încearcă să pătrundă spre poarta adversă, dar este blocat. Acesta poate atinge totuși pe un alt echipier, care-î preia sarcina, reîncepînd exercițiul. Un asemenea mijloc rezolvă concomitent deplasarea, esalonarea apărării și pătrunderea atacanților, dezvoltînd totodată și fantezia jucătorului. Cu timpul, acest tip de antrenament i se imprimă și un conținut tactic, începînd cu exerciții care să asigure circulația mingii pe trasee dinainte stabilite în antrenamente. Mîinea merge astfel de la portar la fundasul lateral apoi la extremă, la înaintașul central, din nou la extremă care o trimite la mijlocașul opus. Pentru reușita în joc angrenăm întîi pe jucătorii care acționează pe aceeași parte de teren și treptat angrenăm toată echipa, fără adversar și

cîți urmate de jocuri cu temă în cadrul ciclului săptămînal și avînd sarcini trasate precis, pot contribui substanțial la mărirea vitezei de joc.

ATENȚIE LA INDIVIDUALIZARE!

În tot acest proces nu trebuie ignorat faptul că unii jucători nu se situează la aceeași cotă valorică, fiind deficitari la anumite capitole ca: precizia pasei și a preluărilor, demarșare sau în ceea ce privește posibilitățile fizice. Pentru aceasta antrenorul este obligat să recurgă la individualizarea instruirii punînd accentul pe îmbunătățirea pregătirii fizice, a exercițiilor tehnice ale celor care nu se încadrează în mecanismul echipei.

Fotbalul de astăzi ne demonstrează că antrenamentul în comun, cu teme generale pentru toți jucătorii este valabil numai pînă cînd acumulările cantitative și calitative pot asigura o bară pentru prelucrarea calitatilor speciale. După această etapă antrenamentul cu un program standard nu-și mai găsește locul în cadrul pregătirii fotbalistului de performanță. Ultimele observații făcute ne indică că efortul, ca alergare, precum și participarea și psihice capătă o mare pondere, o echipă alcătuită din valori egale poate ajunge la o mare mîreșrie a jocului, în care numai viteza de deplasare îmbinată cu transmiterea precisă a mingii poate realiza acțiuni derutante într-un ritm accelerat cîrui nici cei mai versatili apărători nu-i pot face față.

Aceasta însă numai muncind cu mare conștiințozitate la antrenamente și ducînd o viață sportivă model, în urma căreia jucătorii noștri pot dobîndi acel coeficient necesar de rezistență în regim de viteză, care să-i facă apti a presta jocuri de calitate la nivelul cerut pe plan internațional de fotbalul contemporan.

IMPORTANTE HOTĂRÎRI ALE BIROULUI COLEGIULUI CENTRAL AL ANTRENORILOR

În ședința sa din 25 februarie, Biroul Colegiului central al antrenorilor a luat o serie de hotărîri importante, în ceea ce privește următoarele cazuri litigioase între antrenori și cluburi (asociații sportive):

1. Se consideră ca neintemeiate motivele desfacerii contractului de muncă al antrenorului Ioniță Iovine, de la Gaz metan Mediaș, și se recomandă asociației respective reintegrarea acestuia în drepturile sale legale;

2. Se apreciază ca nejustificată desfacerea contractului de muncă al antrenorului Ionel Popescu, de către asociația Troțușul Orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej, se propune Biroului F.R.F. sancționarea sus-numitei asociații pentru neprezentarea delegatului său la discutarea litigiului, și se condiționează participarea echipei Troțușul, în returul acestui campionat, în funcție de achitarea obligațiilor bănești față de antrenorul Ionel Popescu;

3. Se dispune ca A. S. Urziceni să achite pînă la reluarea campionatului drepturile bănești ce i se cuvin antrenorului Vasile Năciu. În caz contrar, se propune neprogramarea echipei de fotbal a asociației în returul campionatului;

4. Se hotărăște convocarea, pentru data de 3 martie 1972, orele 18, a antrenorilor Ladislau Zilahi și Costică Toma, pentru a da lămuriri în legătură cu activitatea desfășurată de ei în cadrul Asociației sportive Olimpia Oradea și, respectiv, U. M. Timișoara;

5. Se consideră ca nefondată măsura clubului Crișul privind desfacerea contractului de muncă al antrenorului Ștefan Coidum, căruia i se dă dreptul a se angaja la orice alt club din țară.